La técnica de Feynman: la mejor forma de aprender cualquier cosa

TIEMPO DE LECTURA: 3 MINUTOS

Hay cuatro pasos simples para **la técnica de Feynman** , que explicaré a continuación:

1. Elija un concepto
2. Enséñale a un niño pequeño
3. Identifique las brechas y regrese al material fuente
4. Revisar y simplificar (opcional)

***

Si no estás aprendiendo, estás parado. Entonces, ¿cuál es la mejor manera de aprender nuevos temas e identificar brechas en nuestro conocimiento existente?

Dos tipos de conocimiento

Hay dos tipos de conocimiento y la mayoría de nosotros nos enfocamos en el equivocado. El primer tipo de conocimiento se centra en conocer el nombre de algo. El segundo se enfoca en saber algo. Estos no son la misma cosa. El famoso físico ganador del Premio Nobel **Richard Feynman** entendió la diferencia entre saber algo y saber el nombre de algo y es una de las razones más importantes de su éxito. De hecho, creó **una fórmula de aprendizaje** que aseguró que entendía algo mejor que los demás.

Se llama Técnica Feynman y te ayudará a aprender algo más rápido y con mayor comprensión. Lo mejor de todo es que es increíblemente fácil de implementar.

> "La persona que dice que sabe lo que piensa pero no puede expresarlo generalmente no sabe lo que piensa".
>
> *- Mortimer Adler*

Hay cuatro pasos para la técnica de Feynman.

Paso 1: Enséñalo a un niño

Saque una hoja de papel en blanco y escriba el tema que desea aprender en la parte superior. Escriba lo que sabe sobre el tema como si se lo estuviera enseñando a un niño. No es su amigo adulto inteligente, sino un niño de 8 años que tiene suficiente vocabulario y capacidad de atención para comprender los conceptos básicos y las relaciones.

Mucha gente tiende a usar vocabulario complicado y jerga para enmascarar cuando no entienden algo. El problema es que solo nos engañamos a nosotros mismos porque no sabemos que no entendemos. Además, usar la jerga oculta nuestro malentendido de quienes nos rodean.

Cuando escribe una idea de principio a fin en un lenguaje sencillo que un niño puede entender (consejo: use solo las palabras más comunes), se obliga a comprender el concepto a un nivel más profundo y simplifica las relaciones y conexiones entre las ideas. Si luchas, tienes una comprensión clara de dónde tienes algunas lagunas. Esa tensión es buena, anuncia una oportunidad para aprender.

Paso 2: Revisar

En el primer paso, inevitablemente encontrará brechas en su conocimiento en las que está olvidando algo importante, no puede explicarlo o simplemente tiene problemas para conectar un concepto importante.

Esta es una retroalimentación invaluable porque has descubierto el límite

de tu conocimiento. La competencia es conocer el límite de tus habilidades, ¡y acabas de identificar uno!
Aquí es donde comienza el aprendizaje. Ahora ya sabes dónde te has trabado, vuelve al material original y vuelve a aprenderlo hasta que puedas explicarlo en términos básicos.
Identificar los límites de su comprensión también limita los errores que puede cometer y aumenta sus posibilidades de éxito al aplicar el conocimiento.

Paso 3: organiza y simplifica

Ahora tienes un conjunto de notas hechas a mano. Revísalas para asegurarte de que no hayas tomado prestada por error alguna de la jerga del material original. Organícelos en una historia simple que fluya. Léelos en voz alta. Si la explicación no es simple o suena confusa es una buena indicación de que su comprensión en esa área todavía necesita algún trabajo.

Paso 4 (opcional): Transmitir

Si realmente quieres estar seguro de tu comprensión, arrástrala a alguien (idealmente, quién sabe poco del tema, ¡o encuentra a ese niño de 8 años!). La última prueba de su conocimiento es su capacidad de transmitirlo a otro.

***

No solo es una receta maravillosa para el aprendizaje, sino también una ventana a una forma diferente de pensar que te permite separar ideas y reconstruirlas desde cero. (Elon Musk llama a este pensamiento desde los primeros principios .) Esto lleva a una comprensión mucho más profunda de las ideas y conceptos. Es importante destacar que abordar los problemas de esta manera le permite comprender cuando los demás no saben de lo que están hablando.

El enfoque de Feynman intuitivamente cree que la inteligencia es un proceso de crecimiento, que encaja muy bien con el trabajo de Carol Dweck, quien bellamente describe la diferencia entre una mentalidad fija y de crecimiento .